Acumulando y Almacenando la Leche Materna

Las siguientes guías se pueden utilizar para almacenar leche materna en la casa, para bebés sanos que llegaron a su término completo. Para otras situaciones, como en caso de bebés prematuros o para el uso de leche materna en el hospital, consulte a su médico.

Manejando la leche materna:

- Lávese las manos antes de empezar a sacarse la leche.

Acumulación de la leche materna:

- Acumule la leche en biberones limpios o bolsas de plástico resistentes al peso de la leche.
- Llene los biberones o las bolsas en cantidades adecuadas para alimentar a su bebé (normalmente son suficientes de 2 a 3 onzas por biberón)
- Si piensa congelar la leche, deje espacio adicional, pues el líquido se expande.
- Escriba la fecha en cada biberón o bolsa. Úselas en el orden que se acumularon, las más viejas primero.
- Limpie el equipo del saca-leche después de cada uso.

Almacenando la leche materna:

En el trabajo:

- Almacene la leche en una hielera portátil con bolsas de hielo o en el refrigerador de la compañía en donde trabaja.

En casa:

- La leche puede almacenarse en el refrigerador hasta por 3 días, a una temperatura menor de 40 grados.
- La leche puede almacenarse en un congelador por un promedio de 3 a 4 meses, a una temperatura menor de 32 grados.

- La leche puede almacenarse en un congelador hondo por 6 meses o más a una temperatura menor de 0 grados.
- Almacene la leche en el fondo del refrigerador o hielera donde la temperatura es más baja. NO almacene la leche en las puertas del refrigerador o congelador.

Descongele y caliente la leche materna:

- Descongele o caliente sólo la cantidad de leche que necesite para alimentar a su bebé.
- Descongele la leche poniéndola en el refrigerador la noche anterior, antes de usarla.
- Si la leche no se descongela en el refrigerador, póngala en un envase con agua fría.
- Para calentar la leche, deje correr el agua tibia en el fregadero sobre el biberón por la parte del chupón o ponga el biberón o la bolsa en un envase con agua tibia. NO hierva o use el horno de microondas para calentar la leche materna.
- Antes de dar el biberón agítelo suavemente. Este proceso ayuda a mezclar las capas de agua y grasa que se separan cuando se almacena la leche.
- Use la leche inmediatamente después de descongelar y calentar.

La leche tiene que usarse:

- Dentro de las 24 horas si estuvo refrigerada y
- Dentro de 1 hora si se calentó a la temperatura ambiental.
- Después de alimentar a su bebé, tire la leche que sobra en el biberón. La bacteria que se encuentra en la saliva de su bebé puede descomponer comenzar a descomponer la leche y ya no es saludable tomarla.

Adaptada con el permiso del Departamento de Salud de Texas.

WIC

Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños
Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS
O visite nuestra página en el internet
www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa de igualdad de oportunidades

California Department of Health Services